

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТУ І АДМІНІСТРУВАННЯ

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ
ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
З ДИСЦИПЛІНИ**

«САМОМЕНЕДЖМЕНТ»

*напряму підготовки 6.030601 «Менеджмент»
галузі знань 0306 «Менеджмент і адміністрування»
IV, V курс*

РОЗРОБНИК:

*Кашук К.М.,
Доцент,
кандидат економічних наук*

*Затверджено
на засіданні кафедри
менеджменту і адміністрування
протокол № 5
від 30 серпня 2014*

Житомир-2014

Позааудиторна модульна контрольна робота № 1
з дисципліни «Самоменеджмент»

Завдання самостійної роботи №1

1. Наведіть ваш варіант визначення самоменеджменту. Прокоментуйте з точки зору самоменеджменту зміст таких афоризмів: 1) “Керувати собою все одно, що віддавати накази повітряному змію” (N*), 2) “Навіть будучи спонтанним ти розумієш це, отже свідомий цього, а значить скеровуєш себе” (N**).
2. Які мотиваційні тенденції та джерела властиві студенту, який характеризується середнім рівнем самооцінки, ініціативністю, дружелюбністю, невпевненістю у собі, що виявляється у ситуаціях виступу перед аудиторією? У яких категоріях самоменеджменту доцільно охарактеризувати його мотивацію?
3. Які риси особистісної зрілості, на вашу думку, необхідні для реалізації характеристик студентської зрілості? Наведіть приклади.

Завдання самостійної роботи №2

Інструкція: дайте письмові відповіді на наступні питання

1. Студент прагне розвинути у собі риси сильного студента. Які методи самоменеджменту, на вашу думку, є найбільш ефективні для даного завдання? Доведіть власну думку.
2. Визначіть ваші пріоритети на найближчий місяць однією з відомих вам методик самоменеджменту. Обґрунтуйте свій вибір обраної методики.
3. Складіть рейтинг життєвих та професійних ситуацій, що потребують умінь самоменеджменту найчастіше. Прокоментуйте важливість перших двох позицій рейтингу.

Тести:

1. До основних причин втрати часу належать:
 - 1.1. втрати часу при плануванні, прийнятті рішень та організуванні роботи,
 - 1.2. втрати часу при плануванні стратегічних цілей та прийнятті рішень щодо короткотермінових цілей,
 - 1.3. витрати часу на проведення обговорення планів та організування робочого місця.
2. Т. Джеймс виділив такі типи часу:
 - 2.1. лінійний та нелінійний,
 - 2.2. структурований та неструктурований,
 - 2.3. англослов'янський та арабський.
3. Складові стратегічного планування часу визначив:
 - 3.1. А Антоновський,
 - 3.2. М. Шлепецький,
 - 3.3. А. Сміт.
4. До складових “планування життя” за М. Шлепецьким належать:
 - 4.1. індивідуальні, міжособистісні, довгострокові та особливі довгострокові цілі,
 - 4.2. довгострокові та короткотермінові цілі,
 - 4.3. цілі лідерства та причетності.
5. Довгострокові особливі цілі, за М. Шлепецьким, – це цілі, що визначають:
 - 5.1. сенс життя або життєву філософію,
 - 5.2. особистісний потенціал,
 - 5.3. термінальні цінності.
6. Подальша самоосвіта, за М. Шлепецьким, – це:
 - 6.1. індивідуальна ціль,
 - 6.2. міжособистісна ціль,
 - 6.3. особлива довгострокова ціль.

7. До головних поглиначів часу належать:
 - 7.1. недостатня мотивація до роботи, нездатність сказати “ні”, бажання знати усі факти,
 - 7.2. надмірність ділових записів та індеферентне ставлення до роботи,
 - 7.3. відсутність самодисципліни та неефективне планування дня.
8. Метою завдання “Позитивне планування” є:
 - 8.1. уникнення стресу,
 - 8.2. організування продуктивної праці,
 - 8.3. вироблення нових підходів до роботи.
9. Недотримання часових меж виконання роботи є проблемою для:
 - 9.1. цільовиків,
 - 9.2. парацільовиків,
 - 9.3. аллоцентриків.
10. Надання надмірної значущості цілі є проблемою для:
 - 10.1. цільовиків,
 - 10.2. парацільовиків,
 - 10.3. парателіків.